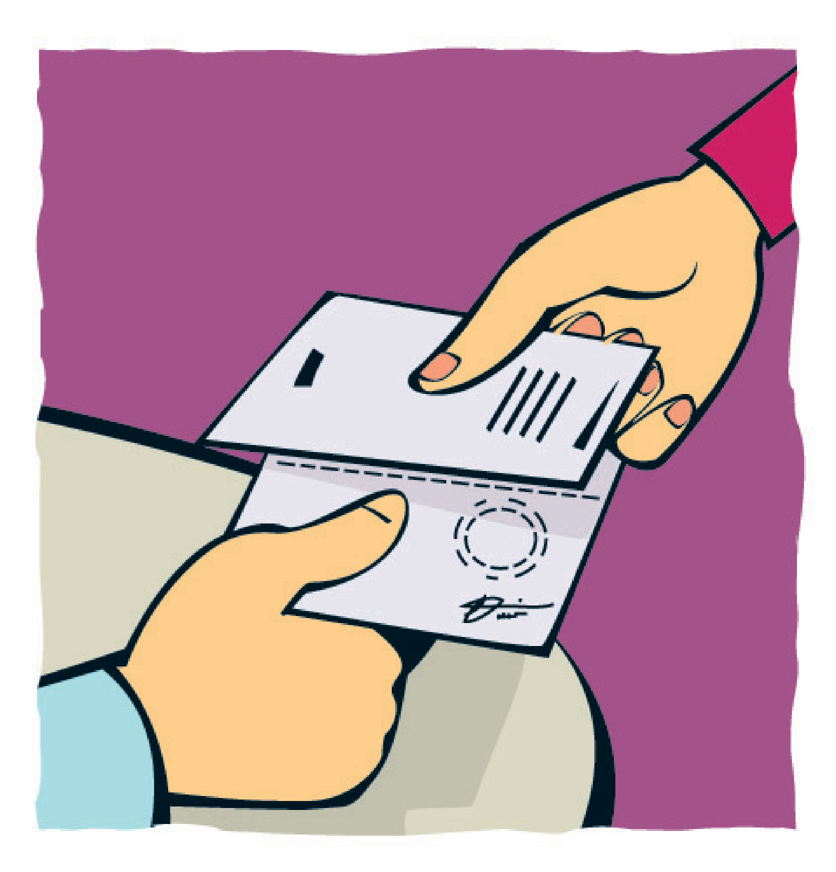
CARNET DE **SĂNĂTATE** BILINGV

FRANCEZĂ/**ROMÂNĂ**









LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/ROUMAIN

CARNET DE SĂNĂTATE BILINGV

FRANCEZĂ/**ROMÂNĂ**

Text : decembrie 2005
Atenție : anumite informații din acest carnet pot fi modificate ulterior.

LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/ROUMAIN

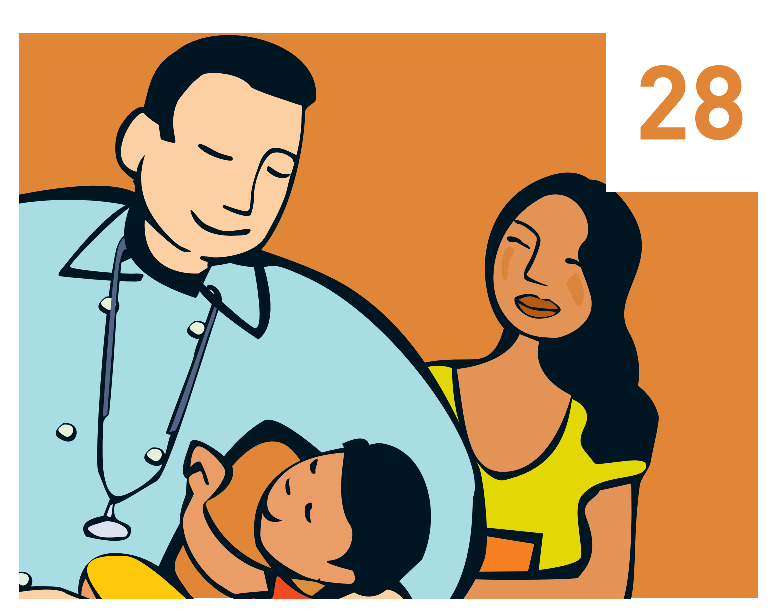
Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

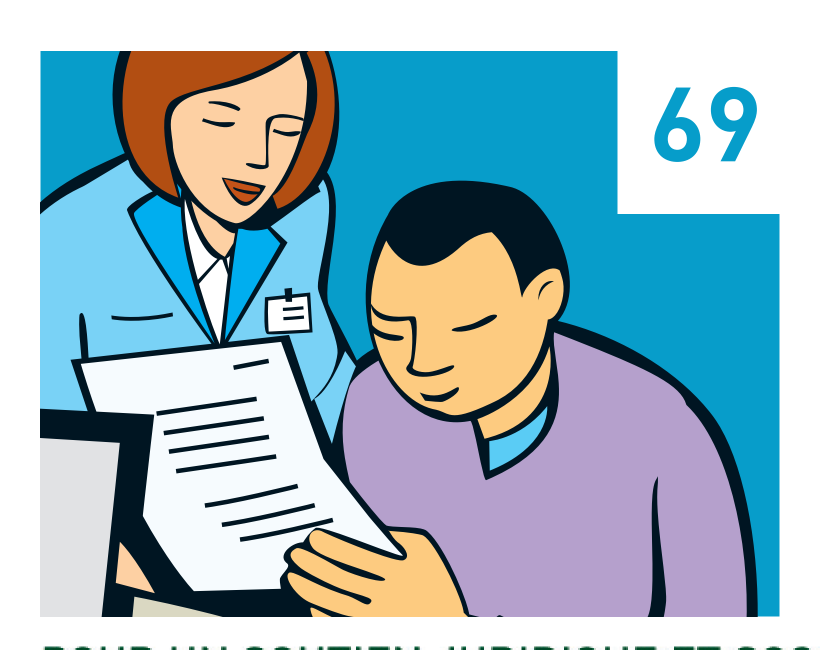
Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

CUPRINS







69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PENTRU UN SPRIJIN JURIDIC ȘI SOCIAL



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

INFORMAȚIILE DUMNEAVOASTRĂ PERSONALE ȘI PRACTICE


H

POUR SE SOIGNER

PENTRU A VĂ ÎNGRIJI

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Pentru a vă îngriji

În Franța, toată lumea are dreptul la o asigurare de boală pentru a plăti taxele medicale. Este preferabil să cereți acest lucru înainte de a fi bolnav. Mai întâi trebuie să cereți ***asigurarea socială „de bază”*** *(p. 8), care se poate obține prin intermediul unei societăți mutuale de asigurări sau printr-o asigurare complementară privată.*
Pentru persoanele care nu dispun de mijloace materiale, această asigurare complementară este gratuită și se numește ***Asigurarea universală de boală complementară (CMU-Complémentaire)*** *(p. 12). Persoanele care nu au drept de ședere și care dispun de mijloace financiare modeste, trebuie să ceară* ***Ajutorul medical de stat*** *(AME, p. 16).*

Prin asigurarea universală de boală complementară și ajutorul medical de stat, care se pot obține rapid în caz de nevoie, beneficiați de îngrijire gratuită la medic, la stomatolog, la spital, la laborator și la farmacie.

Dacă nu aveți bani și nici asigurare, numai ***Serviciul de acces permanent la îngrijiri de sănătate*** *(PASS, vezi p. 20) al spitalului public vă poate asigura îngrijirile medicale în orice situație. În sfârșit, există* ***serviciile specializate de sănătate publică,*** *gratuite pentru toți (p. 22). Trebuie să alegeți* ***medicul curant*** *(p. 24) de care doriți să fiți îngrijit. În caz de nevoie, se poate face apel la* ***interpreți*** *(p. 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Asigurare socială de „bază”



Cine are dreptul la asigurarea socială „de bază” ?

Asigurarea socială „de bază” (indusiv Asigurarea universală de boală „de bază”) este un drept al fiecărei persoane care trăiește în Franța în mod permanent de cel puțin 3 luni (mai puțin în cazul celor care cer azil, care sunt scutiți de această ultimă condiție).

Unde puteți solicita asigurarea socială ?

La centrul de asigurări sociale din cartierul unde locuiți (solicitați adresa de la Centrul Comunal de Acțiune Socială (CCAS) al primăriei). În caz de domiciliu administrativ (vezi p. 14), este vorba de centrul de asigurări sociale corespunzător adresei care apare pe dovada de domiciliu.

Documentele necesare :

- **Stare civilă :** în special un certificat de naștere, în caz contrar pașaportul sau cartea de identitate sau certificat Ofpra (Oficiul Francez pentru Protecția Refugiaților și Apatrizilor) pentru cei care solicită azil sau orice alt document în măsură să vă dovedească identitatea ;
- **Adresă :** dovada cazării (cu chitanța atestând plata chiriei sau o factură de curent electric) sau domiciliu administrativ într-un organism acceptat. Atenție : trebuie să vă asigurați că primiți corespondența la această adresă ;
- **Rezidență permanentă în Franța :** orice document de ședere valabil eliberat de prefectură : carte de rezident, carte de ședere temporară, recipisă, autorizație provizorie de ședere, programare / citație, document de azil... ;
- **Resurse :** dovezi cu privire la toate resursele între lunile ianuarie și decembrie ale anului precedent (salarii, alocații, etc...).

1 ***Totuși, în cazul persoanelor care au de asemenea dreptul la asigurare universală de boală complementară (CMU-complémentaire) : dovada tuturor resurselor numai din ultimele 12 luni (vezi pagina 12)***



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

Asigurare socială de „bază”



Cum se folosește asigurarea socială ?

Ca regulă generală, asigurarea socială rambursează 2/3 din cheltuieli (în afară de ochelari și proteze dentare), însă suma acestor cheltuieli trebuie plătită integral în avans. În centrele de sănătate, la spital și la anumiți medici și farmaciști, este posibil să plătiți doar 1/3 din costuri (așa numitul „bilet moderator”) prezentând certificatul de asigurare socială (dovadă pe hârtie sau cartea Vitale). Asigurarea universală de boală complementară (CMU complémentaire) (vezi pag. 12) sau asigurările mutuale și cele plătite preiau această parte complementară.

Atenție : asigurarea „100 %” nu este gratuită pentru toți : persoanele care suferă de anumite maladii cronice pot fi scutite de plata biletului moderator, ele se încadrează în categoria „asigurare socială 100 %”. Asigurarea „100 %” se aplică numai în cazul îngrijirilor referitoare la bolile cronice.



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

Asigurare universală de boală (CMU) complementară



Cine are dreptul la asigurarea universală de boală complementară ?

Persoanele care au dreptul la asigurare socială „de bază" și care câștigă mai puțin de 587,16 € net pe lună, pot cere asigurarea universală de boală complementară pentru a putea fi îngrijite fără să plătească. Pentru situațiile cu mai mult de o persoană, condițiile de venit sunt următoarele : câștigul trebuie să fie mai mic de 880,75 € net pe lună pentru 2 persoane, mai mic de 1 056,90 € net pe lună pentru 3 persoane, mai mic de 1 233,05 € net pe lună pentru 4 persoane (adăugați 234,87 € în plus la acest plafon pentru fiecare persoană suplimentară). Beneficiarii de RMI (ajutor social) beneficiază de asigurarea universală de boală complementară fără examinarea condițiilor privind resursele.

Atenție : în teritoriile franceze de peste mări, plafoanele sunt diferite. Persoanele care depășesc ușor plafonul pot cere un ajutor pentru a plăti o asigurare mutuală sau una privată.

Atunci când aveți nevoie să consultați urgent un medic sau un stomatolog și nu puteți plăti, trebuie să cereți o „admitere imediată" la asigurarea universală de boală complementară, dacă este nevoie împreună cu o scrisoare a medicului. Centrul de asigurări sociale va elibera un atestat în zilele următoare. Întotdeauna, trebuie aduse toate documentele necesare.

Unde puteți solicita asigurarea universală de boală complementară ?

La centrul de asigurări sociale din cartierul unde locuiți (solicitați adresa de la Centrul Comunal de Acțiune Socială (CCAS) al primăriei). În caz de domiciliu administrativ (vezi p. 14), este vorba de centrul de asigurări sociale corespunzător adresei care apare pe dovada de domiciliu.

Documentele necesare pentru a solicita asigurarea universală de boală complementară :

Resurse : dovezi cu privire la toate resursele din ultimele 12 luni (Assedic, (ajutor de șomaj) RMI (ajutor social), salarii...) sau declarația pe propria răspundere.



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.

À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

Asigurare universală de boală (CMU) complementară



Cum se folosește asigurarea universală de boală complementară ?

După acceptarea dosarului, centrul de asigurări sociale adresează dovada de admitere la asigurările sociale „de bază" și la asigurarea universală de boală complementară, apoi o carte plastifiată „Vitale" cu notificare pe hârtie verde.
În caz de cerere de admitere imediată la asigurarea universală de boală complementară (vezi p. 12), centrul va livra adeverința în zilele următoare.
La fiecare consultație, trebuie prezentată adeverința sau cartea Vitale împreună cu notificarea de hârtie. Cu asigurarea universală de boală complementară, nu se plătesc nici consultațiile la spital sau la medic, nici examenele de laborator, nici medicamentele la farmacie.
Asigurarea universală de boală complementară este valabilă 1 an, pe întreg teritoriul Franței. Dacă situația a rămas neschimbată, trebuie să solicitați reînnoirea asigurării universale de boală complementare cu două luni înainte de expirare.

Dacă sunteți spitalizat și nu aveți asigurare în caz de boală, adresați-vă asistentului social al spitalului pentru a obține o asigurare de boală pentru nu vi se factura serviciile oferite. Dacă primiți factura spitalului, căutați-l imediat pe asistentul social.

Atenție : persoanelor care nu au certificatul de naștere, casa de asigurări sociale le atribuie un număr de înregistrare provizoriu (care începe cu 7 sau 8) și nu eliberează cartea Vitale. Pentru a fi îngrijit, trebuie prezentată adeverința de hârtie pentru a beneficia de îngrijiri.

Domiciliu administrativ
Dacă nu aveți un domiciliu fix sau dacă nu puteți obține o dovadă a cazării, cereți să vi se atribuie un domiciliu :
- fie de la Primăria din locul unde trăiți ;
- fie de la o organizație agreată de către asigurările sociale și Ajutorul Medical de Stat în departamentul unde trăiți. Cereți de la Primărie datele asociațiilor agreate.



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Ajutor Medical de Stat (AME)



Cine are dreptul la Ajutor Medical de Stat ?

Persoanele care trăiesc în Franța de cel puțin 3 luni, care au un titlu de sejur și câștigă mai puțin de 587,16 € net pe lună (ca și în cazul asigurării universale de boală complementare, vezi p. 12).

Atenție : în cazul unei convocări sau a unei programări la prefectură, trebuie să solicitați asigurarea socială „de bază” și asigurarea universală de boală complementară, și nu Ajutorul Medical de Stat (AME).

În cazul în care aveți nevoie rapid de o consultație, trebuie să mergeți la un spital public și să cereți medicului să elibereze o scrisoare pentru a grăbi eliberarea ajutorului medical de stat de către centrul de asigurări sociale, unde trebuie aduse toate documentele necesare.

Unde trebuie solicitat ajutorul medical de stat ?

În principiu, la centrul de asigurări sociale din cartierul dumneavoastră, dar în anumite departamente trebuie să vă deplasați la ghișee speciale. Informați-vă la centrul de asigurări sociale.

Documentele care trebuie furnizate pentru a solicita ajutorul medical de stat :

- **Stare civilă :** în special un certificat de naștere, în caz contrar pașaportul sau cartea de identitate sau certificatul Ofpra (Oficiul Francez pentru Protecția Refugiaților și Apatrizilor) pentru cei care solicită azil sau orice alt document în măsură să vă dovedească identitatea ;
- **Adresă :** dovada cazării (cu chitanța atestând plata chiriei sau o factură de curent electric) sau domiciliu administrativ într-un organism agreat. Atenție : trebuie să vă asigurați că primiți corespondența la această adresă ;
- **Rezidență în Franța de cel puțin 3 luni :** orice act justificativ cu privire la rezidență, chitanța pentru chirie sau factura de curent electric, documente ale Ofpra (Oficiul Francez pentru Protecția Refugiaților și Apatrizilor), titluri de ședere vechi, documente de spitalizare, fluturași de salar... ;



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



Ajutor Medical de Stat (AME)

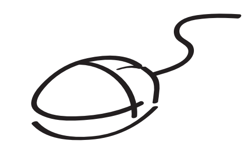


- **Resurse :** în special un document care dovedească mijloacele de trai ale aplicantului și ale persoanele pe care le are în îngrijire (partener, copii), pentru ultimele 12 luni. În caz contrar, furnizați documente asupra costurilor de trai efectiv asumate.

Cum se folosește Ajutorul Medical de Stat ?

După acceptarea cererii dumneavoastră, centrul de asigurări sociale vă înmânează personal o dovadă de admitere la Ajutorul Medical de Stat.
La fiecare consultație, trebuie să vă prezentați cu această notificare de hârtie.
Cu Ajutorul Medical de Stat, nu se plătesc nici consultațiile la spital, nici cele la medic, nici examenele de laborator și nici medicamentele de la farmacie. Ajutorul Medical de Stat permite accesul la tratamentele stomatologice, dar nu și la protezele dentare sau ochelari. Ajutorul Medical de Stat este valabil 1 an, pe tot teritoriul Franței.

Dacă situația a rămas neschimbată, trebuie să solicitați reînnoirea Ajutorului Medical de Stat cu două luni înainte de expirare.



Site-ul oficial al Asigurărilor de boală www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins
et à une protection maladie,
contactez le Comede au 01 45 21 63 12
du lundi au vendredi.

Serviciul de acces permanent la îngrijiri de sănătate (PASS) al spitalului public



Persoana care are mijloace financiare modeste și încă nu are asigurare medicală de boală, și are nevoie rapid de îngrijire, se poate adresa **Serviciului de acces permanent la îngrijiri de sănătate (PASS)** al celui mai apropiat spital public. Această persoană va putea fi îngrijită aici și va putea obține, dacă este nevoie, o scrisoare medicală cu rolul de a accelera dobândirea drepturilor de pe lângă asigurările sociale. Potrivit legii, toate spitalele publice trebuie să asigure serviciile de acces permanent la îngrijiri de sănătate, dar situația nu este întotdeauna aceasta în practică.

În caz de probleme pentru a putea fi îngrijit sau pentru a obține o asigurare în caz de boală, solicitați ajutorul unui asistent social.



Pentru informații cu privire la accesul la îngrijiri
și o asigurare de boală și cu privire
la controlul accesului la îngrijiri :
Contactați Comede :
01 45 21 63 12
de luni până vineri.



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Pour se soigner

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Servicii specializate de sănătate publică (gratuite)



Solicitați adresele de la Centrul Social de Acțiune Socială al Primăriei

- În cazul femeilor însărcinate și a copiilor mai mici de 6 ani : **PMI (Protecția mamei și a copilului)**
- Boli cu transmitere sexuală și depistarea HIV-SIDA : **centre ITS (Infecții cu transmitere sexuală) și CDAG (Consultații pentru depistare anonimă și gratuită)**



Pentru informații cu privire la CDAG și centre ITS
Sida Info Service 0800 840 800 gratuit 24h/24

- Tuberculoză : **centre de luptă împotriva tuberculozei (CLAT)**
- Vaccinuri : **centre de vaccinare**
- Contracepție : **planificare familială (CPEF)**
- Probleme de natură psihologică : **centre medico-psihologice (CMP)**



Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Medic curant



Este recomandat să fiți consultat de același medic generalist pentru a beneficia de o calitate mai bună a îngrijirilor. Medicul pe care l-ați ales devine medicul dumneavoastră „curant”, ale cărui date trebuie să le furnizăm asigurărilor sociale pentru a vă putea fi rambursate anumite cheltuieli medicale. Bineînțeles, fiecare are dreptul să își schimbe medicul curant atunci când dorește, în cazul mutării de pildă.

Aduceți la cunoștința medicului curant orice schimbare.

Solicitați copii ale rezultatelor examenelor dumneavoastră, **și aduceți întotdeauna documentele dumneavoastră medicale atunci când mergeți să consultați un medic.**



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)
01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Interpretariat



Este necesară o bună cunoaștere a limbii franceze sau, în caz contrar, a limbii engleze pentru a putea fi îngrijit în Franța în cele mai bune condiții. Persoana care nu vorbește nici franceză și nici engleză trebuie să fie însoțită de către un interpret în măsura posibilităților, la diverse consultații. Dacă acest lucru nu este posibil, trebuie să aveți tot timpul la dumneavoastră **numărul de telefon al unui prieten care vorbește limba dumneavoastră și franceza** (sau engleza).

Calitatea interpretării este esențială pentru calitatea îngrijirilor.

Interpretul trebuie fie capabil să rămână neutru în relația dintre persoana în cauză și medicul consultat, și să nu „vorbească în locul persoanei". Această neutralitate este uneori greu de păstrat de către cei apropiați atunci când întrebările de sănătate abordează subiecte intime, cum ar fi agresiunile suferite sau o boală gravă. Anumite servicii de sănătate apelează la interpreți profesioniști : informați-vă la serviciul în cauză.

Pentru informații cu privire la serviciile de interpretariat :
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)
01 53 26 52 62
24h /24, 7j /7
Interpretariatul prin telefon este contra cost.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Menționează mai ales problema dificultăților de ordin psihologic și depistarea anumitor tipuri de cancer.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Nutriție, activitate fizică, prevenirea tabagismului și a consumului excesiv de alcool.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

PENTRU A AVEA GRIJĂ DE SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Pentru a avea grijă de sănătatea dumneavoastră

Depistarea precoce a anumitor boli permite îngrijirea acestora cât mai bine cu putință, acesta este scopul ***bilanțului de sănătate*** *(p. 32).*
În toate cazurile însă, este mai bine să preveniți decât să vindecați : vă puteți proteja împotriva ***HIV-SIDA*** *(p. 36), a* ***bolilor cu transmitere sexuală*** *(p. 44), a* ***hepatitelor virale B și C*** *(p. 46) și a* ***tuberculozei*** *(p. 50) și puteți trata aceste boli.*
Prevenirea pentru o sănătate mai bună implică și ***modul de viață*** *(nutriția, activitățile fizice, tutunul, alcoolul, vezi p. 56),* ***contracepția*** *(p. 62) și* ***vaccinarea*** *(p. 54).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Bilanț de sănătate



În cazul tuturor persoanelor care nu au efectuat un examen medical de mai mult de 5 ani și mai ales în cazul celor care au ajuns de curând în Franța, un bilanț de sănătate poate fi util. Acesta constă într-un examen medical, un examen dentar și în realizarea unor examene complementare în funcție de antecedentele medicale și de constatările medicului.

Examene propuse potrivit țării de origine :

- Pentru toate țările de origine :
  - Numărătoare formulă sanguină (NFS), pentru a depista o anemie sau o hipereosinofilie ;
  - Serologii ale hepatitei B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), ale hepatitei C și a HIV-SIDA ;
  - Radiografie toracică față, pentru a depista o tuberculoză pulmonară ;
  - Examen parazitologic al scaunului (EPS), pentru a depista o strongiloidioză intestinală prezentă în Asia de Sud, în Africa Subsahariană și în Antile.
- În plus, pentru persoanele provenind din Africa de Vest :
  - Examen parazitologic al urinei, pentru a depista o bilharzioză urinară.
- În plus, pentru persoanele provenind din Africa de Nord, Asia de Sud, și pentru toți în caz de riscuri personale :
  - Glicemia pe nemâncate, pentru a depista diabetul.

Probleme psihologice :

anumite probleme de sănătate survin în perioadele dificile ale vieții. În cazul unor probleme cu somnul, a tulburărilor de memorie și de concentrare, atunci când simțiți adesea o teamă inexplicabilă, este foarte util să cereți ajutorul unui medic sau al unui psiholog (vezi p. 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



Anumite tipuri de cancer pot fi depistate suficient de devreme pentru a putea fi tratate :

- Depistarea cancerului de col uterin la fiecare 2 sau 3 ani în cazul femeilor cu o vârstă la care pot rămâne însărcinate ;
- Depistarea cancerului de sân în cazul femeilor cu vârsta între 50 și 74 de ani ;
- Depistarea cancerului colorectal la fiecare 2 ani în cazul bărbaților și femeilor cu vârsta între 50 și 74 de ani.

Depistarea saturnismului la copii de vârstă fragedă :
în anumite imobile vechi, zugrăvelile pot conține plumb. Plumbul este periculos pentru copii : trebuie consultat medicul curant sau medicul de la PMI (Protecția mamei și a copilului) (vezi p. 22).

Depistarea drepanocitozei :
este vorba de o boală genetică care poate afecta copilul, dacă ambii părinți sunt purtători ai bolii. În Franța, depistarea se realizează la naștere în cazul fiecărui copil care are unul dintre părinți de origine africană ori provine din Antile sau Guyana.

Unde se efectuează un bilanț de sănătate ?
La medicul dumneavoastră curant care vă va prescrie examenele pe care trebuie să le efectuați la laborator, sau la Centrele de control al sănătății ale asigurărilor sociale (solicitați informații la centrul dumneavoastră de asigurări sociale).



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

HIV-SIDA (AIDS)



Ce este „SIDA" ?

SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite, „AIDS" în engleză) este o boală provocată de un virus numit HIV (Virusul imunodeficienței umane). Treptat, acest virus distruge sistemul de apărare al organismului : el atacă mai ales globulele albe numite „limfocite CD4".

Ce diferență există între „a fi seropozitiv" și „a avea SIDA" ?

A fi seropozitiv înseamnă a fi purtătorul acestui virus chiar dacă nu apare nici un semn al bolii. O persoană seropozitivă poate trăi mai mulți ani cu virusul simțindu-se sănătoasă, fără ca boala să se declanșeze (dar atenție, persoana poate transmite virusul). Când numărul de CD4 este prea mic, pot apărea infecții „oportuniste" grave. În acest stadiu putem vorbi despre SIDA.

Cum se transmite virusul SIDA ?

3 căi de transmitere sunt posibile și acestea sunt singurele :

- **relațiile sexuale fără prezervativ cu o persoană infectată ;**
- **de la mamă la făt,** în timpul sarcinii, nașterii sau alăptării la sân ;
- **sângele :** injecții sau perfuzii efectuate cu instrumentar infectat, contactul sângelui infectat cu o plagă deschisă, transfuzia sangvină necontrolată.

Nu există alte căi de transmitere. Virusul nu se transmite nici prin salivă, nici prin țânțari. Nu putem fi contaminați cu acest virus sărutând o persoană seropozitivă, dând mâna cu acesta, bând din același pahar sau împărțind cu aceasta masa.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

HIV-SIDA (AIDS)



Cum să evităm să fim contaminați cu HIV ?

Singurul mod de a ne proteja de virusul SIDA în timpul unui raport sexual este utilizarea prezervativului. Există prezervative pentru bărbați și pentru femei. Acestea protejează împotriva virusului SIDA, a infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS, vezi p. 44) și a sarcinilor nedorite.

Prezervativele se cumpără de la farmacie, de la supermarket și de la distribuitori. Anumite asociații le eliberează gratuit.

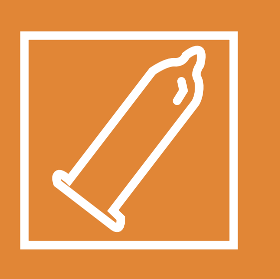
Respectați modul de utilizare al prezervativului
(în cazul în care aveți dubii, adresați-vă medicului dumneavoastră) :

- verificați ca ambalajul să poarte mențiunea „CE” ;
- verificați termenul de valabilitate ;
- un prezervativ nu trebuie folosit decât o singură dată ;
- în nici un caz nu suprapuneți 2 prezervative.

Și dacă dorim să încetăm folosirea prezervativului ?

În cadrul unei relații durabile și înainte de a înceta folosirea prezervativului, este important să faceți **testul de depistare** :

- dacă testul este negativ în cazul ambilor parteneri și dacă fiecare din ei este fidel celuilalt, atunci este posibilă abandonarea prezervativului. Atenție, în cazul unei relații cu un alt partener este imperativ să folosiți prezervativul ;
- dacă testul este pozitiv, acest lucru permite să fiți îngrijit, dar necesită și luarea de măsuri pentru a nu transmite virusul prin folosirea unui prezervativ.



VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



Când se face un test pentru depistarea HIV ?

Un test pentru depistare trebuie făcut dacă am fost expuși unor elemente de risc. Prin „Elemente de risc”, înțelegem :

- că nu am utilizat prezervativul pentru o penetrare (vaginală sau anală) sau pentru un raport gură / sex ;
- că prezervativul s-a rupt ;
- că am primit, în trecut, o perfuzie și/sau o injecție cu instrumentar infectat.

Contaminarea nu este obligatorie, dar este suficient să vă expuneți **o singură dată** pentru a risca contaminarea. De aceea, este foarte important sa consultați un medic fără să mai așteptați. Medicul respectă secretul profesional și confidențialitatea discuțiilor.

Unde se face o depistare a virusului HIV ?

Există mai multe posibilități : în cadrul Centrului pentru Consultări de depistare anonimă și gratuită (CDAG), la medic, la un centru de planificare familială, la un centru specializat pentru infecțiile cu transmitere sexuală (ITS), într-un spital...

În cadrul Centrului pentru consultări de depistare anonimă și gratuită (CDAG), testul este gratuit pentru toți. În același timp, testul este anonim : nu este nevoie să vă dați numele și nici să prezentați vreun act.

Dacă tocmai ați fost expus/ă unui element de risc :
anunțați acest lucru cât mai repede cu putință, dacă se poate în primele 4 ore de la expunerea la risc, și cel mai târziu în decurs de 48 de ore.
Solicitați o profilaxie de urgență.



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

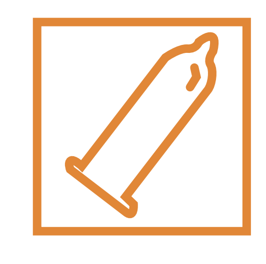
Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Există două situații :

- **Ați fost expus unui element de risc în urmă cu mai puțin de 48 de ore (2 zile)** cu un(o) partener(ă) despre care nu știți dacă el(ea) este sau nu seropozitiv(ă) : mergeți **cât mai repede**, dacă se poate împreună cu partenerul, la serviciul **de urgențe al unui spital.** Medicul va examina situația împreună cu dumneavoastră și vă va propune eventual un tratament timp de o lună, care poate să împiedice contaminarea.
- **Ați fost expus unui element de risc în urmă cu peste 48 de ore :** consultați **rapid** medicul dumneavoastră sau mergeți la un Centru pentru consultări de depistare anonimă și gratuită. (CDAG - Centru de consultări pentru depistare anonimă și gratuită) sau la spital. Vi se va spune când să faceți testul și vi se vor da toate sfaturile utile.

Dacă aveți îndoieli, nu ezitați să consultați medicul cât mai repede cu putință. În așteptarea rezultatelor testului, partenerii trebuie să se protejeze.

Cum ajutați o persoană seropozitivă ?

Persoanele seropozitive au nevoie să fie înconjurate de familie și de prieteni și să știe că pot conta pe aceștia. Pentru acestea, este important ca familia și prietenii să știe să fie prezenți atunci când el sau ea simte nevoia. Sida Info Service poate răspunde la întrebări dificile, poate să asigure un sprijin moral sau să vă călăuzească către asociații locale.



Pentru orice informație, sunați
Sida Info Service 0800 840 800 (gratuit, 24h/24)



Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

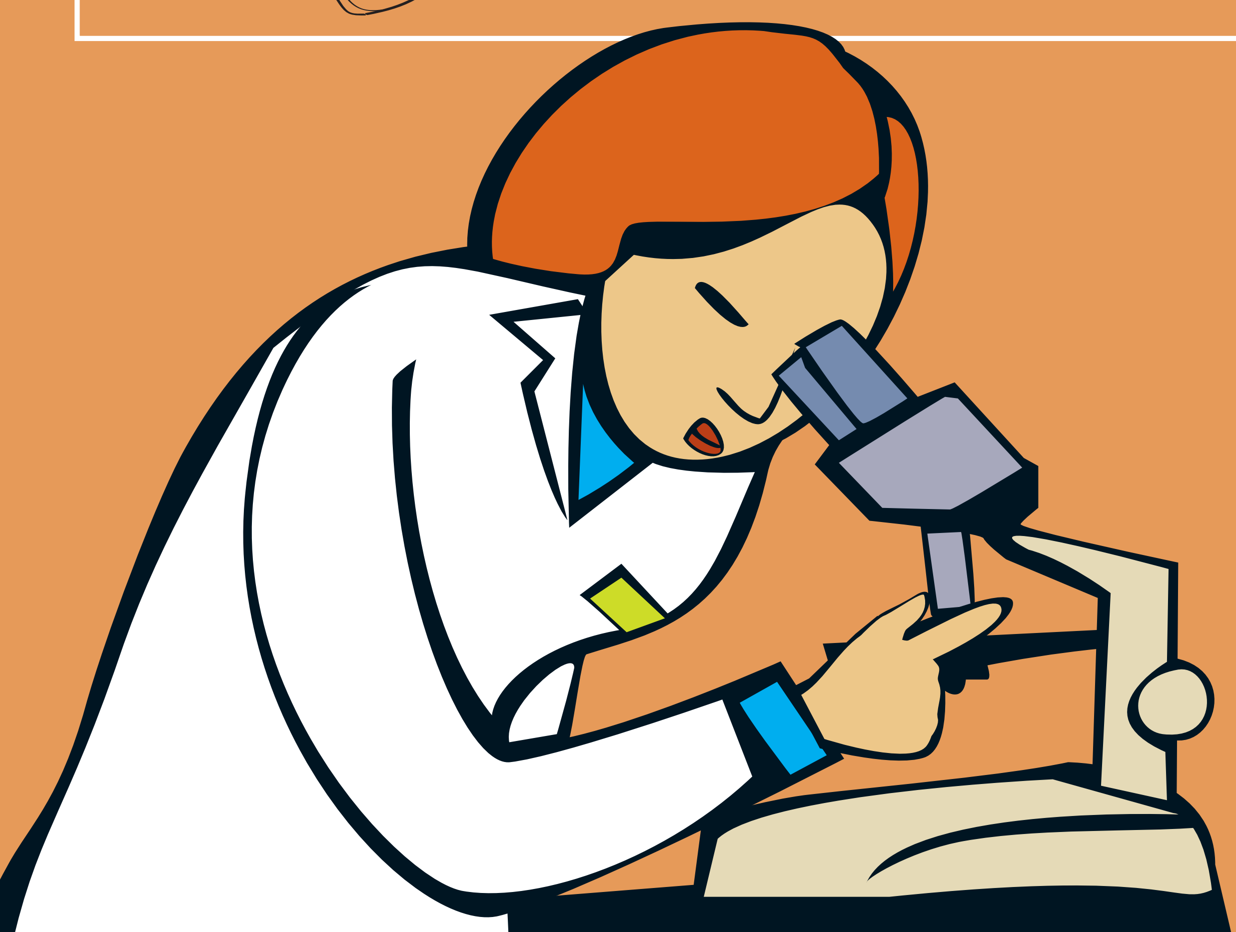
On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Infecții cu transmitere sexuală (ITS)



Cele mai frecvente boli cu transmitere sexuală sunt sifilisul, hepatita B, clamidiile, gonococii sau herpesul genital. Acestea sunt infecții bacteriene sau virale transmise pe cale sexuală în timpul raporturilor neprotejate (fără prezervativ).

Se poate să nu fi simțit nici un semn de boală, și cu toate acestea anumite boli cu transmitere sexuală pot avea consecințe grave (pot cauza sterilitatea la femeie, la bărbat sau la amândoi).

Acestea mai pot prezenta anumite **semne vizibile** (verugi, umflături sau răni pe organul sexual, scurgere purulentă...). Așadar este important să fie depistate devreme pentru a le trata în mod eficient. Ca și în cazul HIV-SIDA, singura cale de a se proteja este folosirea prezervativului la fiecare raport sexual.

Pentru a depista o boală cu transmitere sexuală adresați-vă medicului dumneavoastră curant sau medicului de la un centru specializat în boli cu transmitere sexuală (solicitați informații la Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24h/24)



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hepatită virală B



Infecțiile cu virusul hepatitei B și C pot fi responsabile de infecții acute și/sau cronice, care stau la baza complicațiilor grave la nivelul ficatului.

- **Hepatita B cronică** este cel mai adesea întâlnită la persoanele originare din Africa de Vest, Asia de Est, Africa Centrală, Europa de Est și Africa de Nord.

Există 4 moduri de transmitere a virusului hepatitei B (VHB) :

- relații sexuale neprotejate ;
- contactul direct sau indirect cu sânge infectat (înțepături, contactul mucoaselor cu instrumentar infectat, folosirea drogurilor pe cale intravenoasă sau nazală, piercing, tatuaj fără a fi respectate reguli stricte de igienă) ;
- transmiterea de la mamă la făt ;
- contactele non-sexuale ale persoanelor care trăiesc cu o persoană infectată, prin folosirea în comun a obiectelor de toaletă care înțeapă sau taie (lamă de bărbierit, periuță de dinți...).

Este important să depistați boala și să vă protejați împotriva acesteia.

În urma rezultatelor investigațiilor, medicul vă va putea propune efectuarea unei vaccinări.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

Hepatită virală C



- **Hepatita C cronică** se întâlnește cel mai adesea la persoanele originare din Africa Centrală, Europa de Est, Africa de Nord, Asia Centrală, Asia de Sud, Orientul Apropiat și America de Sud. Cu cât hepatita este depistată mai devreme, cu atât persoana în cauză poate beneficia de îngrijiri mai timpuriu.

Se caută mai ales virusul hepatitei C (VHC), dacă există situații de risc :

- acte medicale realizate în Franța înainte de 1992 (intervenții chirurgicale dificile, internare la reanimare, grefă, transfuzie, naștere dificilă...) ;
- hemodializă ;
- folosirea drogurilor pe cale intravenoasă sau nazală ;
- copii născuți din mame seropozitive la virusul VHC ;
- parteneri sexuali ai persoanelor atinse de VHC ;
- persoane care au avut un tatuaj sau un piercing ;
- persoane care au fost întemnițate.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Tuberculoză



Tuberculoză este o boală infecțioasă al cărei microb responsabil se numește bacilul Koch sau „BK”. Boala poate afecta toate organele, dar afectează mai ales plămânii : vorbim de tuberculoză pulmonară, care este singura formă de tuberculoză contagioasă. Boala se transmite prin inhalarea bacilului Koch în contact la mică distanță cu un bolnav care tușește și care împroașcă bacilul Koch în aer.

Semnul cel mai frecvent de boală este tusa persistentă, cu sau fără expectorații.

De asemenea, mai pot apărea dureri toracice, gâfâieli, oboseală, febră, transpirație nocturnă și pierderi în greutate. În caz de tuse care durează de mai mult de o lună, trebuie consultat rapid un medic care va prescrie o radiografie la plămâni și o investigație a bacilului Koch în expectorații (examen direct și culturi). Toate radiografiile vechi trebuie aduse la medic, el va putea să le compare cu noile radiografii.

Cu cât boala este tratată mai devreme, cu atât ea se agravează mai puțin și scade riscul transmiterii la cei apropiați.

Dacă bolnavul este contagios, el trebuie să fie spitalizat o perioadă de timp în care tratamentul să îi sterilizeze expectorațiile, timp de cel puțin 15 zile.

Descoperirea unui caz de tuberculoză duce la o anchetă medicală în anturajul bolnavului pentru a investiga și a trata alte persoane infectate sau bolnave.

Așadar este foarte important să se răspundă la programările la medic, mai ales dacă în anturaj sunt copii, femei însărcinate, persoane imunodepresive sau în vârstă. Centrul antituberculoză este obligat să păstreze secretul profesional (confidențialitate).



Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).





Tratamentul tuberculozei cuprinde mai multe antibiotice.
Acesta vindecă boala cu condiția să fie administrat în fiecare zi, timp de cel puțin 6 luni.

Unde să ne adresăm pentru a trata tuberculoza ?

- Cu asigurarea socială, asigurarea universală de boală complementară sau cu Ajutorul Medical de Stat (vezi p. 8-18), se poate consulta un medic pentru a depista boala și a începe tratamentul.
- Centrele de luptă împotriva tuberculozei (CLAT) sunt servicii publice care tratează gratuit toți bolnavii, cu sau fără acte. Acestea se găsesc în fiecare departament (solicitați adresa de la Centrul Comunal de Acțiune Socială de la Primărie).



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.



Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Vaccinare

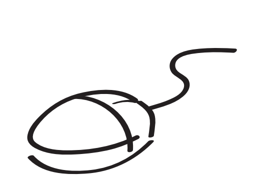


Vaccinurile constituie una din modalitățile esențiale de **prevenire a anumitor boli infecțioase.** Scopul lor este de a proteja fiecare persoană împotriva unei boli și de a lupta împotriva epidemiilor. În Franța, calitatea vaccinurilor face obiectul unei supravegheri riguroase.

Calendarul vaccinărilor în Franța.

Calendarul vaccinărilor în Franța. Vaccinările urmează un calendar actualizat, în mod regulat, de Ministerul Sănătății, disponibil la centrele de vaccinare și PMI (Protecție mamei și a copilului) (vezi p. 22) :

- anumite vaccinuri sunt obligatorii : împotriva difteriei, tetanosului, poliomielitei și tuberculozei (BCG) în anumite cazuri ;
- altele sunt recomandate în funcție de vârstă, sex și expunere la anumite riscuri.



Calendarul vaccinărilor tradus în 8 limbi poate fi descărcat de pe site-ul Anaem : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Unde ne putem vaccina ?

Vaccinările obligatorii sunt asigurate în mod gratuit în centrele de vaccinare și la PMI (Protecția mamei și a copilului) pentru copiii de până la 6 ani (solicitați adresele de la Centrul Comunal de Acțiune Socială (CCAS) al primăriei). Anumite departamente au lărgit lista vaccinărilor gratuite, printre care și hepatita B.

Centrele de sănătate și medicii curanți asigură și urmărirea vaccinărilor. Vaccinurile sunt aproape toate rambursate de către asigurările sociale la 65 % ; costul lor este acoperit integral atunci când beneficiați de asigurarea universală de boală complementară sau de Ajutorul Medical de Stat (vezi p. 12-18).



Atenție : nu există vaccin împotriva HIV-SIDA, de aceea este importantă prevenirea.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Mod de viață / Nutriție



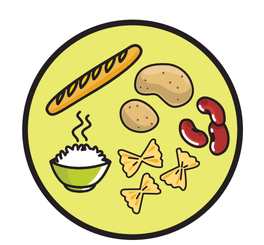
Nutriția și activitățile fizice.

Fiecare mănâncă în felul său, potrivit obișnuințelor sale, vârstei, apetitului și nevoilor energetice. Totuși există o regulă care este valabilă pentru toți : **a mânca puțin din fiecare aliment, fiecare grup de alimente să fie prezent la fiecare masă.** Pentru a economisi bani, cumpărați fructe și legume de sezon și faceți cumpărăturile la sfârșitul pieței.

Pentru a avea o sănătate bună este recomandat să urmați câteva sfaturi în fiecare zi :



- Fructe și legume (proaspete, în conservă sau congelate) : cel puțin 5 pe zi ;



- Pâine, cereale, cartofi și legume uscate : la fiecare masă după poftă ;



- Lapte și produse lactate (iaurt, brânzeturi) : 3 pe zi. Produsele lactate nu sunt rezervate copiilor ;



- Cărnuri, carne de pasăre, pește și ouă : o dată până la 2 ori pe zi ;



- Materii grase adăugate : limitați consumul. Atenție la alimentele prăjite, la chipsuri, la nuca de acaju... Se poate măsura uleiul de gătit în loc să-l turnați în tigaie „după ochi” : una până la două linguri pe zi și pe persoană ;



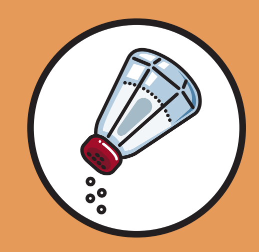
Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



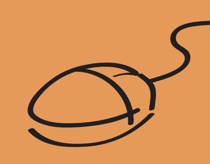
- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



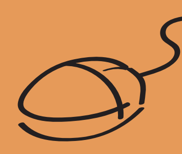
- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage... **Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

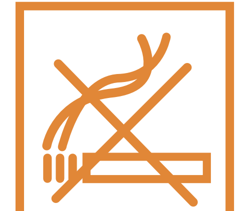
Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

Mod de viață / Nutriție / Tutun

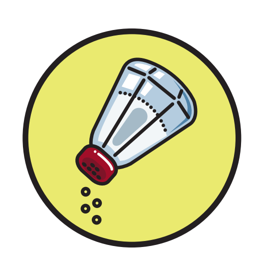




- Produse zaharoase : limitați consumul. Atenție la băuturile dulci și la alimentele care sunt în același timp grase și dulci (produse de patiserie, înghețată, dulciuri, tablete de ciocolată...),



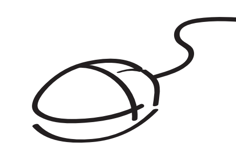
- Băuturi : apă după bunul plac. Gândiți-vă de asemenea să diminuați cantitatea de zahăr în băuturile calde. În Franța, se poate bea apă de la robinet : este potabilă. Limitați consumul băuturilor alcoolice.



- Sare : limitați consumul.



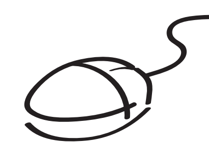
- Activități fizice : practicați cel puțin echivalentul a 30 de minute de mers rapid pe zi. Nu este vorba neapărat de sport, poate fi mers pe jos, urcatul scărilor, menaj...
  În cazul copiilor, limitați timpul pe care aceștia îl petrec în fața televizorului. Preferați activitățile în aer liber.



Pentru mai multe informații : www.mangerbouger.fr

Tutun.

Pentru a avea o sănătate bună, este recomandat să nu fumați (mai ales în caz de sarcină). Evitați mai ales să fumați în prezența copiilor, a femeilor însărcinate și a persoanelor sensibile (astm). Fumatul cauzează cancer și boli cardiovasculare, precum infarctul.



Pentru a ști mai mult : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de la ora 8 la ora 20, de luni până vineri (0.15 €/min)





Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alcool.

Pentru a avea o sănătate bună este recomandat să nu consumați mai mult de 3 pahare de alcool pe zi în cazul bărbaților și 2 pahare în cazul femeilor.
Nu trebuie să consumați alcool mai ales în anumite situații :

- când luați medicamente ;
- boală cronică (epilepsie, hepatită) ;
- sarcină sau alăptare : alcoolul este periculos pentru copil ;
- conducerea autovehiculului sau a mașinilor este periculoasă.

Există aceeași cantitate de alcool în 250 ml de bere, 100 ml de șampanie, 125 ml de vin, 40 ml de pastis.

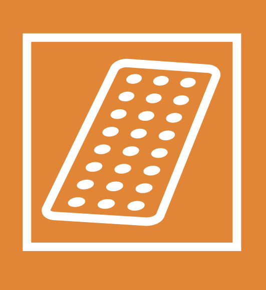


Toate băuturile alcoolice reprezintă același pericol, dacă se consumă peste trei pahare pe zi în cazul bărbaților și peste 2 pahare pe zi în cazul femeilor.

Pentru a vă menține sănătoși, reduceți consumul.



Pentru mai multe informații :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 zile din 7)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

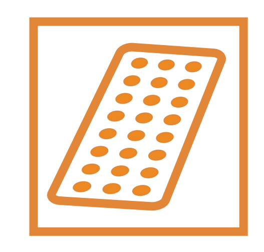
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

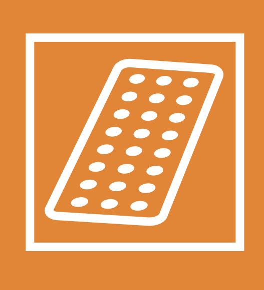
Contracepție



Ce metodă să folosim pentru a evita o sarcină ?

Există un număr mare de metode contraceptive :

- **Prezervativul (masculin sau feminin).** Este de unică folosință. Acesta asigură evitarea unei sarcini, protejează împotriva HIV-SIDA și împotriva altor infecții cu transmitere sexuală (ITS) (vezi p. 44). Prezervativul pentru femei asigură protecția dacă partenerul bărbat nu folosește un prezervativ pentru bărbați. Se găsește de vânzare în farmacii (în jur de 2 €) și este livrat gratuit de anumite asociații.
- **Pilula contraceptivă.** Este prescrisă de un medic pentru a evita sarcinile și trebuie luată foarte regulat. Atunci când tocmai ne-am întâlnit partenerul (a), sau atunci când avem parteneri diferiți este important să utilizăm pe lângă pilulă și prezervativul pentru a fi protejat împotriva HIV și a ITS (infecții cu transmitere sexuală) (vezi p. 38 și 44). De la 3 la 7 € pentru 3 luni, costul anumitor pilule este rambursat de asigurările sociale sau prin Ajutorul Medical de Stat).
- **Dispozitivele intra-uterine (sterilete)** sunt eficace timp de mai mulți ani. Costul lor este acoperit de Asigurarea de boală.
- **Implantul** este introdus sub pielea brațului și rămâne activ timp de 3 ani. Costul acestuia este acoperit de Asigurarea socială.
- **Plasturele și inelul contraceptive** eliberează hormoni ca și tableta. Costul lor nu este acoperit de Asigurarea de boală.
- **Metode locale :** cupole cervicale, spermicide... Adresați-vă medicului sau unei moașe.



Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

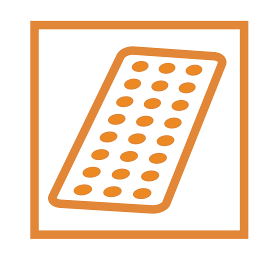


Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Planning familial

Contracepție



Centrele de planificare familială (CPEF sau planning familial) asigură consultațiile și livrarea gratuită a metodelor de contracepție.



Asistență Sexualitate Contracepție 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (cuvânt cheie : contraception)

- În cazul în care ați uitat să luați pilula, în caz de raport sexual neprotejat și/sau prezervativ care s-a rupt, există metode de „contracepție de urgență" pentru a evita instalarea sarcinii. Trebuie să vă adresați cât mai repede medicului, farmacistului sau centrului de planning familial.
- Întreruperea voluntară a sarcinii (IVG) este permisă în Franța până în săptămâna a 12-a de sarcină sau 14 săptămâni de întârziere a ciclului menstrual. dacă femeia nu dorește să păstreze sarcina, trebuie să se adreseze cât mai repede medicului sau centrului de planificare familială.



La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



Sănătatea copiilor dumneavoastră acasă



În casă, există pentru copil pericole care pot fi evitate, dacă avem în vedere câteva sfaturi :

- nu lăsați niciodată un copil singur într-o cameră cu un geam deschis ;
- păstrați medicamentele și produsele de întreținere în locuri inaccesibile copiilor ;
- nu lăsați la îndemâna copiilor obiecte mici sau alimente mici și dure ;
- nu lăsați niciodată singur un copil în baie ;
- întotdeauna țineți copilul cu o mână atunci când se află pe măsuța pentru schimbatul scutecelor ;
- rămâneți împreună cu un copil care mănâncă pe un scaun înalt : scaunul se poate răsturna și copilul poate aluneca și cădea.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PENTRU UN SPRIJIN JURIDIC ȘI SOCIAL

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Pentru un sprijin juridic și social

Străinii care trăiesc în Franța trebuie să dețină un titlu (autorizație) de sejur eliberat de prefectura din localitatea unde domiciliază. *Persoanele care se tem de* ***persecuții*** *în țara lor pot cere azil (p. 72). Persoanele care suferă de o* ***boală foarte gravă*** *pot cere un* ***titlu de ședere*** *pe durata îngrijirilor medicale (p. 74). Un* ***sprijin juridic*** *este adesea necesar (p. 76). Drepturile sociale (****protecție socială****) depind de titlul de sejur (p. 80). Se pot primi ajutoare pentru* ***nevoile zilnice*** *(p. 84).*



Droit d’asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d’asile afin d’obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l’Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d’abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l’Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d’asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s’y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s’y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l’Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d’être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d’explication sur la procédure d’asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D’ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Il arrive que l’Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n’y a pas d’intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d’asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s’adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Drept de azil



Persoanele care au **fugit de persecuții** pot înainta o **cerere de azil**, pentru a obține **statutul de refugiat** (carte de rezident de 10 ani) sau **protecția subsidiară** (carte de ședere de 1 an) eliberate de Ofpra (Oficiul Francez pentru Protecția Refugiaților și Apatrizilor). Mai întâi, trebuie să vă prezentați la prefectura din localitatea unde domiciliați pentru a fi autorizat să rămâneți legal, apoi să adresați la Ofpra, în termen de **21 de zile**, dosarul eliberat de prefectură, în care trebuie să prezentați în franceză (sau să traduceți) motivele cererii de azil.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pentru a ajunge aici de la Paris : RER A4, stația „Val-de-Fontenay"
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pentru a ajunge aici din Paris : RER A, stația „Vincennes"

Dacă Ofpra respinge cererea, se poate face apel în termen de **1 lună** pe lângă Comisia de recurs pentru refugiați (CRR). Este preferabil să fiți sfătuit de un avocat (vezi p. 76).

Ghidul oficial, care oferă explicații asupra procedurii de azil, este disponibil gratuit la prefectură la cerere.

Cerere de azil și certificat medical
Se poate ca Ofpra sau CRR să solicite un certificat medical cu privire la violențele și torturile suferite în țară. Dar cel mai adesea, certificatul este inutil, pentru că el nu constituie o „dovadă" a torturilor. Nu are rost să furnizați informații medicale fără legătură cu cererea de azil.
Pentru a obține un certificat, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră curant. Orice medic este abilitat să elibereze acest certificat. Certificatul trebuie să arate compatibilitatea dintre constatările medico-psihologice și declarațiile aplicantului.



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :

01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

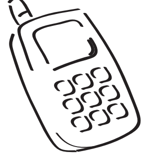
1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Drept de ședere în caz de boală foarte gravă



Persoanele care suferă de o boală foarte gravă - și care trăiesc în Franța de cel puțin 1 an - pot cere un **document de ședere temporară** (CST limitată la durata îngrijirilor medicale) cu drept de muncă, cu condiția ca tratamentul necesar să nu fie accesibil în țara lor de origine. Pentru cei care nu au încă 1 an de rezidență în Franța, poate fi eliberată o autorizație de ședere provizorie.

Pentru a ști dacă sunteți în această situație, adresați-vă medicului dumneavoastră sau telefonați la medicii Comede :



01 45 21 39 59 de luni până vineri de la ora 9 la ora 18

Bolnavul trebuie să ceară medicului său să îi elibereze un **raport medical** care să descrie gravitatea bolii, examenele și tratamentele necesare, într-un plic închis cu mențiunea „secret medical" în atenția **medicului inspector de sănătate publică** (Medic inspector al Direcției departamentale pe probleme medicale și sociale (Ddass)/sau al prefecturii[1]). Apoi, trebuie să se adreseze la prefectura din localitatea unde domiciliază unde un agent îi va preciza continuarea procedurii. Pentru că raportul medical este confidențial, prefectura nu este autorizată să-l citească. Prefectura îl va trimite la Medicului inspector de sănătate publică (Misp) care își va da sau nu avizul favorabil.

Atenție să nu confundați cererea de azil cu cererea cărții de ședere în caz de boală foarte gravă.
Dacă o cerere de azil este în curs, majoritatea prefecturilor refuză să înregistreze o cerere de carte de ședere. Dacă există motive pentru a face ambele cereri în mod simultan, adresați-vă unei asociații specializate sau unui avocat (vezi p. 76).

1 Pentru Paris, medicul-șef de la prefectura de poliție.



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus.
En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Sprijin juridic



Deciziile organelor administrative sunt redactate în scris și adesea sunt trimise prin poștă. **„Cutia poștală" este un instrument prețios : trebuie să vă asigurați că funcționează sau să treceți pe la domiciliul dumneavoastră cel puțin la fiecare 15 zile.** Verificați cu atenție corespondența primită. În cazul unei scrisori recomandate, poștașul va lăsa un aviz în cutia poștală : trebuie neapărat să mergeți să ridicați această scrisoare în termen de 15 zile de la oficiul poștal, în caz contrar aceasta va fi returnată expeditorului și se va considera că destinatarul a luat la cunoștință.

Sprijinul unui avocat.

Pentru persoanele care nu au bani, în anumite cazuri, taxele avocaților pot fi plătite prin „ajutorul jurisdicțional". Se poate să vă alegeți în mod liber avocatul, dacă acesta acceptă acest mod de plată. Dacă nu, trebuie să cereți ca biroul de „ajutor jurisdicțional" să desemneze un avocat din oficiu.

Ajutorul jurisdicțional pentru cererea de azil.

Numai cei care cer azil și au intrat în Franța cu o viză sau au ieșit din „zona de așteptare" cu un „permis de liberă trecere" pot cere ajutor jurisdicțional pentru a fi apărați în fața CRR (Comisia de recurs pentru refugiați).

Ajutorul jurisdicțional pentru dreptul la ședere.

Nu există condiții care țin de titlul de ședere pentru recursuri la tribunalul administrativ (TA) împotriva refuzurilor eliberării cărții de ședere. Și străinii fără titlu de ședere pot să beneficieze de acest drept.

Cum se cere ajutorul jurisdicțional ?

Cereți un formular de la primărie sau de la tribunal și adresați-l :
- fie, în cazul procedurii de azil, către CRR (vezi p. 72) ;
- fie, pentru un recurs împotriva refuzului acordării titlului de ședere, biroului de ajutor jurisdicțional de pe lângă tribunalul de înaltă instanță al localității de domiciliu.



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Sprijin juridic

Există asociații de sprijin.

Pentru cei care nu au dreptul la ajutorul jurisdicțional sau pentru un sfat, puteți fi ajutat gratuit de asociațiile pentru ajutorarea străinilor.

În caz de expulzare (APRF).

Persoanelor fără titlu de ședere, prefectura le poate adresa (la ghișeu, prin intermediul poliției sau prin poștă) o hotărâre prefectorală de însoțire la frontieră (APRF). Această hotărâre poate fi executată în orice moment (arestare, reținere administrativă, îmbarcare). Cei care se opun acestei măsuri (refuz de îmbarcare) riscă până la 3 ani de închisoare și până la 10 ani de interdicție de acces pe teritoriul francez.

Un recurs scris în anulare a hotărârii APRF poate fi depus sau trimis prin fax la tribunalul administrativ (TA) în termen de 48 de ore dacă hotărârea APRF este înmânată personal (inclusiv zilele de sfârșit de săptămână și sărbătorile) **sau în termen de 7 zile**, dacă este primită prin poștă. Acest recurs suspendă temporar executarea expulzării, dar nu și reținerea administrativă.

Cereți informații despre asociațiile de ajutorare la :
La Cimade - 01 44 18 60 50 (Serviciu ecumenic de întrajutorare)
La Fasti - 01 58 53 58 53
(Federația asociațiilor de solidaritate cu muncitorii imigranți)
La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10 (Liga drepturilor omului)
Le Mrap - 01 53 38 99 99
(Mișcarea împotriva rasismului și pentru prietenia între popoare)

Persoanele care se află în reținere administrativă pot cere să se întâlnească cu reprezentatul Cimade la :
DER (Apărarea Străinilor Expulzați)



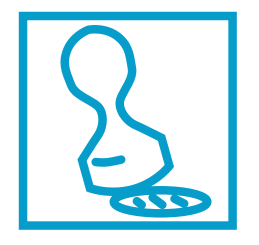
Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Protecție socială



Refugiații și titularii unei cărți de ședere de 10 ani pot avea acces la toate mijloacele de protecție socială. Refugiații statutari pot fi găzduiți în Centrele provizorii de primire (CPH).

Străinii titulari ai unei cărți de ședere de 1 an pot avea acces la anumite mijloace de protecție socială :

Asigurare de boală și îngrijiri medicale	Da, vezi p. 6-18
Drept de muncă	Da, în general
Găzduire de urgență	Posibil
Găzduire în centre de readaptare socială	Posibil
Găzduirea în locuințe publice	Posibil
Ajutor social pentru copii	Da
Ajutor social	Nu, doar în cazul în care sunt 5 ani de rezidență permanentă
Alte ajutoare sociale minime (alocații „adult handicapat” și „părinte unic”...)	Da
Ajutoare familiale	Da
Tarif redus pe mijloacele de transport în comun	Da, în cazul asigurării universale de boală complementare sau al ajutorului medical de stat
Școlarizarea copiilor	Da, obligatoriu
Ajutor jurisdicțional	Vezi p. 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »…)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h



Solicitanții de azil cu drept de ședere în Franța pe durata procedurii pot avea acces la anumite mijloace de protecție socială :

Asigurare de boală și îngrijiri medicale	Da, vezi p. 6-18
Drept de muncă	Nu, doar în cazul unei derogări
Alocație de inserție pentru cei care cer azil (Assedic)	Da, numai dacă nu este găzduit într-un Centru de primire (Cada)
Găzduire de urgență	Posibil
Găzduire într-un centru de primire (Cada)	Posibil
Ajutor social pentru copii	Da
RMI (ajutor social) sau pensie pentru limită de vârstă	Nu
Alte ajutoare sociale minime (alocații „adult handicapat” și „părinte unic”...)	Nu
Ajutoare familiale	Nu în practică
Tarif redus pe mijloacele de transport în comun	Da, în cazul asigurării universale de boală complementare sau al ajutorului medical de stat
Școlarizarea copiilor	Da, obligatoriu
Ajutor jurisdicțional	Vezi p. 76

Străinii titulari ai unei autorizații provizorie de ședere sau fără titlu de ședere pot solicita o asigurare de boală (vezi p. 6-18) și să beneficieze de ajutor jurisdicțional în cazul refuzului cărții de ședere (vezi p. 76). Aceștia pot beneficia de Ajutorul social pentru copii și orice instituție care oferă adăpost este autorizată să îi primească. Ei nu au dreptul la Alocația „adult-handicapat”.



Permanența juridică de la Gisti
(Grup de informare și de sprijinire a imigranților) : 01 43 14 60 66
De luni până vineri, între orele 15-18



Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Nevoi zilnice



- Pentru centrele de zi, ajutoarele alimentare, serviciile redactorilor comerciali liber-profesioniști, saloane de coafură gratuite, dușuri, haine, adresați-vă primăriei pentru a vă întâlni cu asistentul social al sectorului sau solicitați ajutor asociațiilor.



Solicitați informații despre asociațiile de ajutorare la Ajutor catolic : 01 45 49 73 00

Pentru o găzduire de urgență (pentru aceeași seară și câteva nopți) :
Samu social :
apel gratuit de la un telefon fix, 24 h/24 115

- **Persoanele infestate cu HIV** pot cere sprijinul serviciului social al spitalului.



Pentru a obține informații despre asociațiile care se ocupă de persoanele infestate cu HIV :

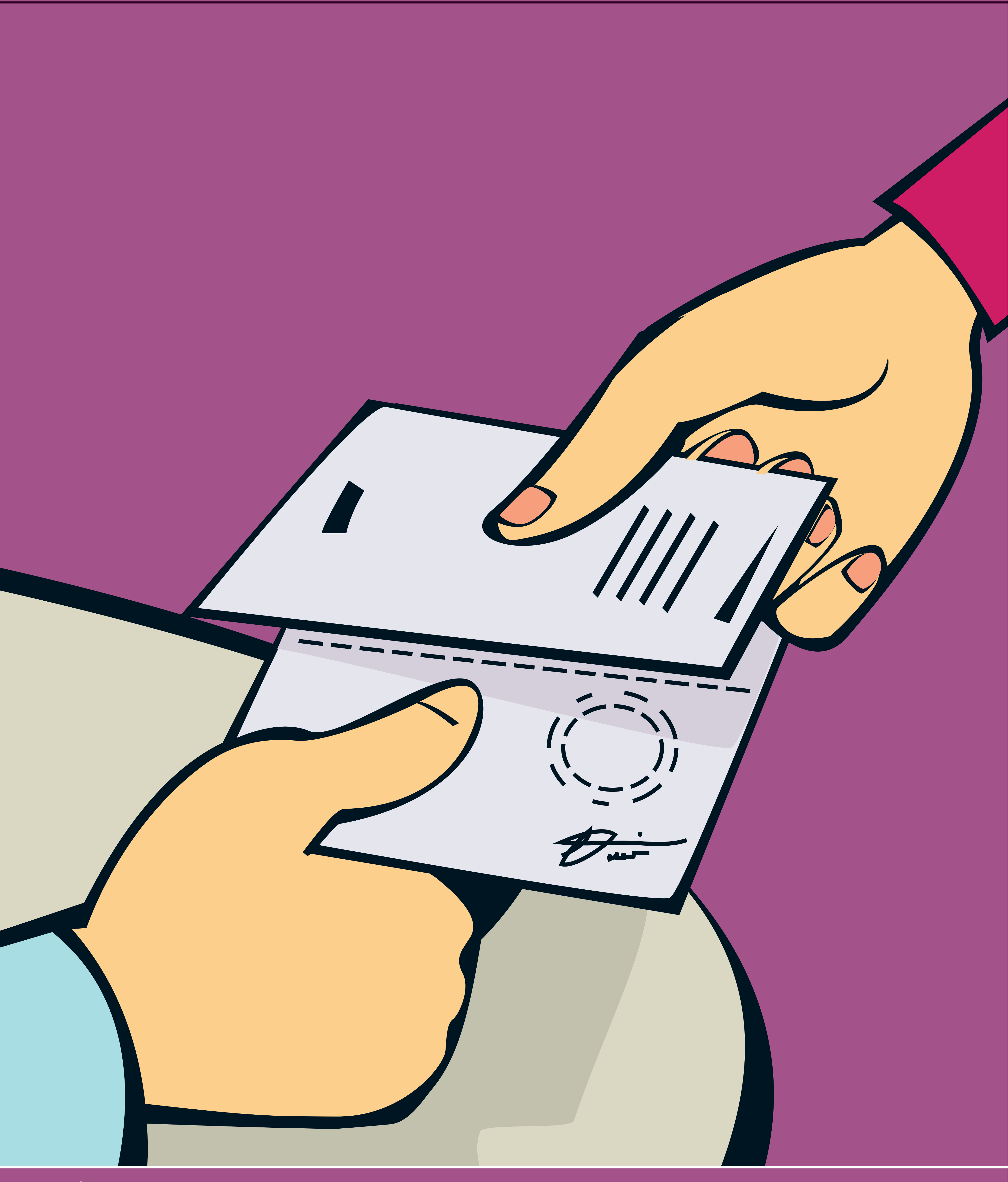
Sida Info Service : 0800 840 800 800 (gratuit de la un telefon fix)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

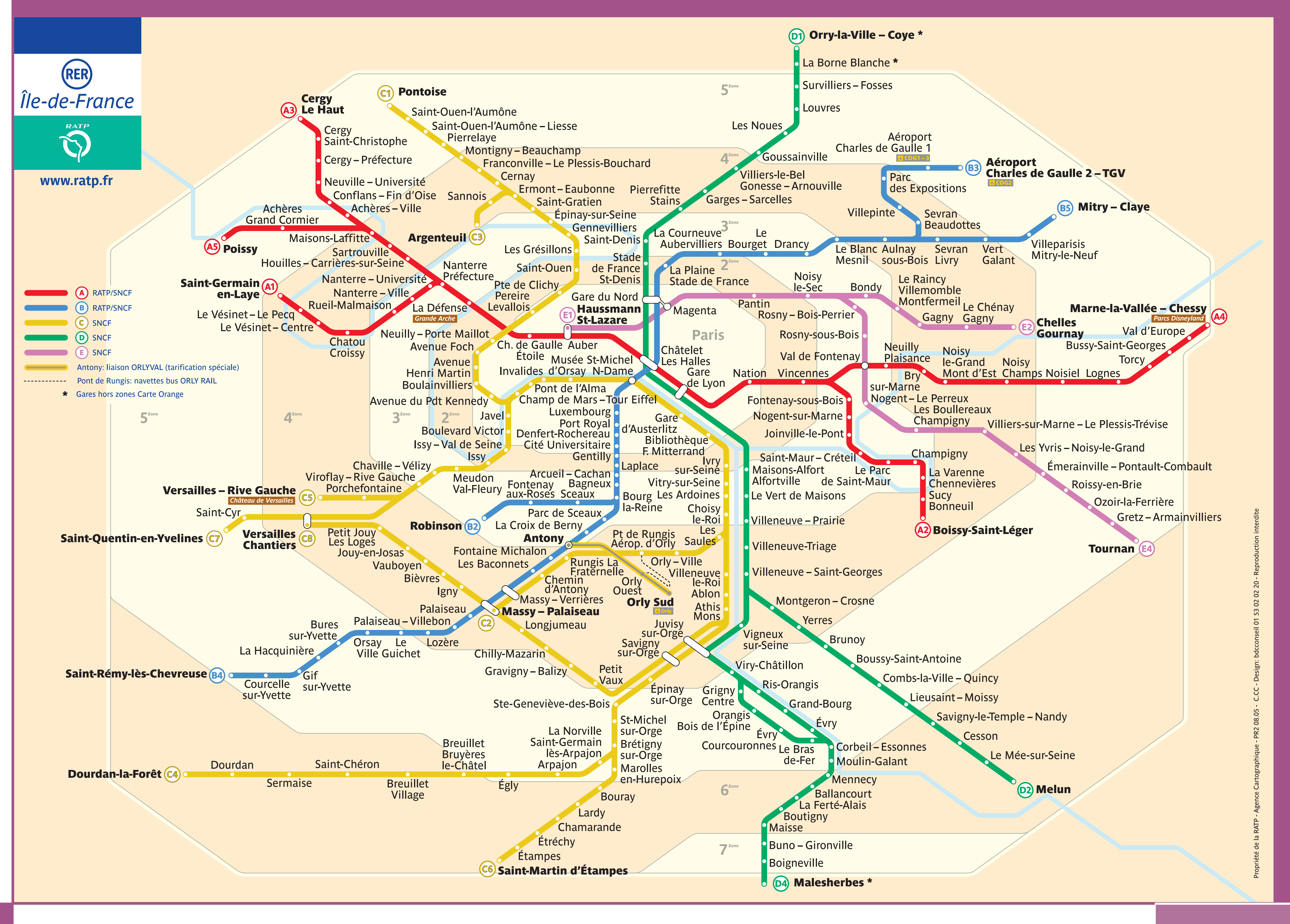


VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

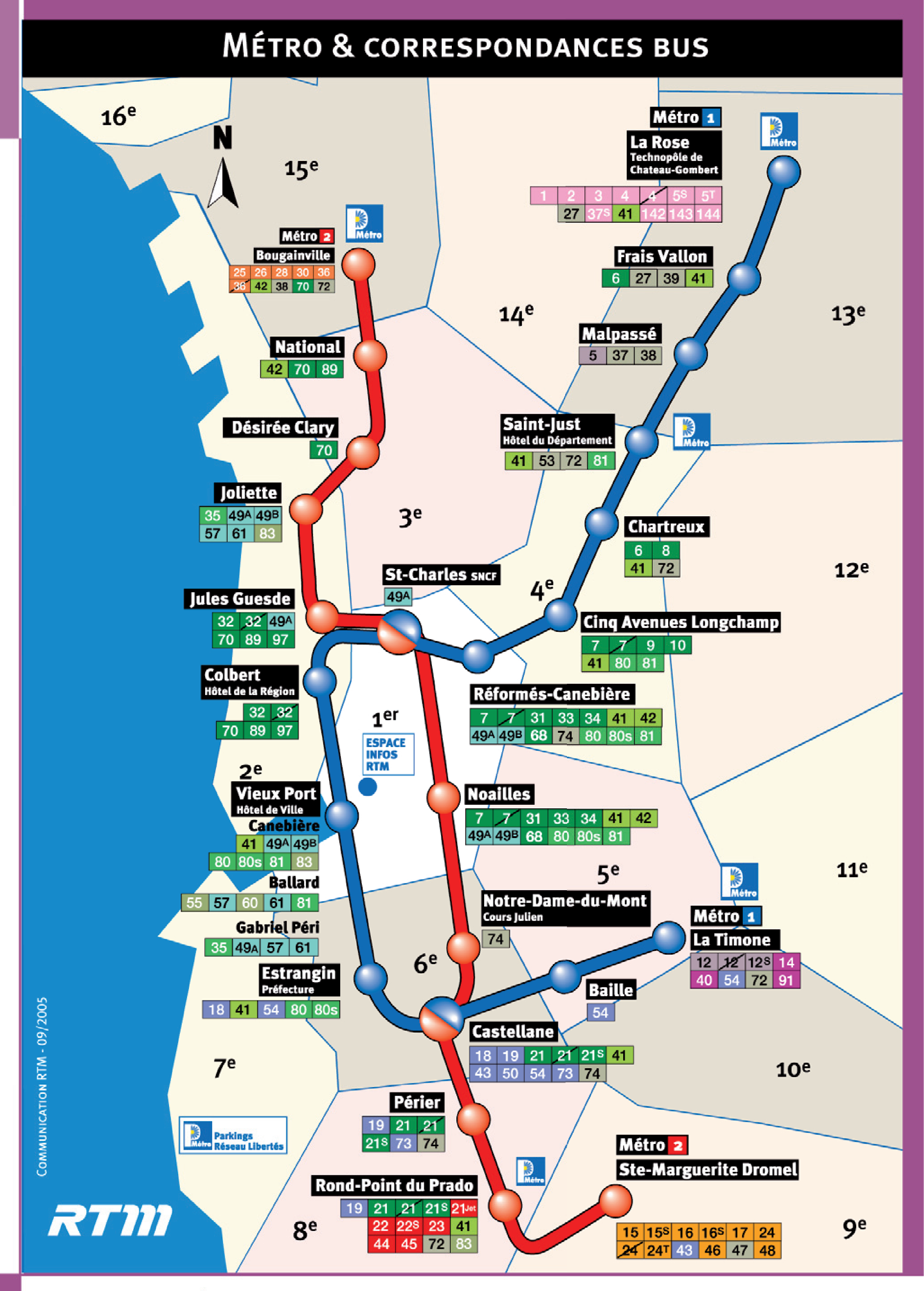
INFORMAȚIILE DUMNEAVOASTRĂ PERSONALE ȘI PRACTICE

Plan du métro parisien / Planul metroului parizian

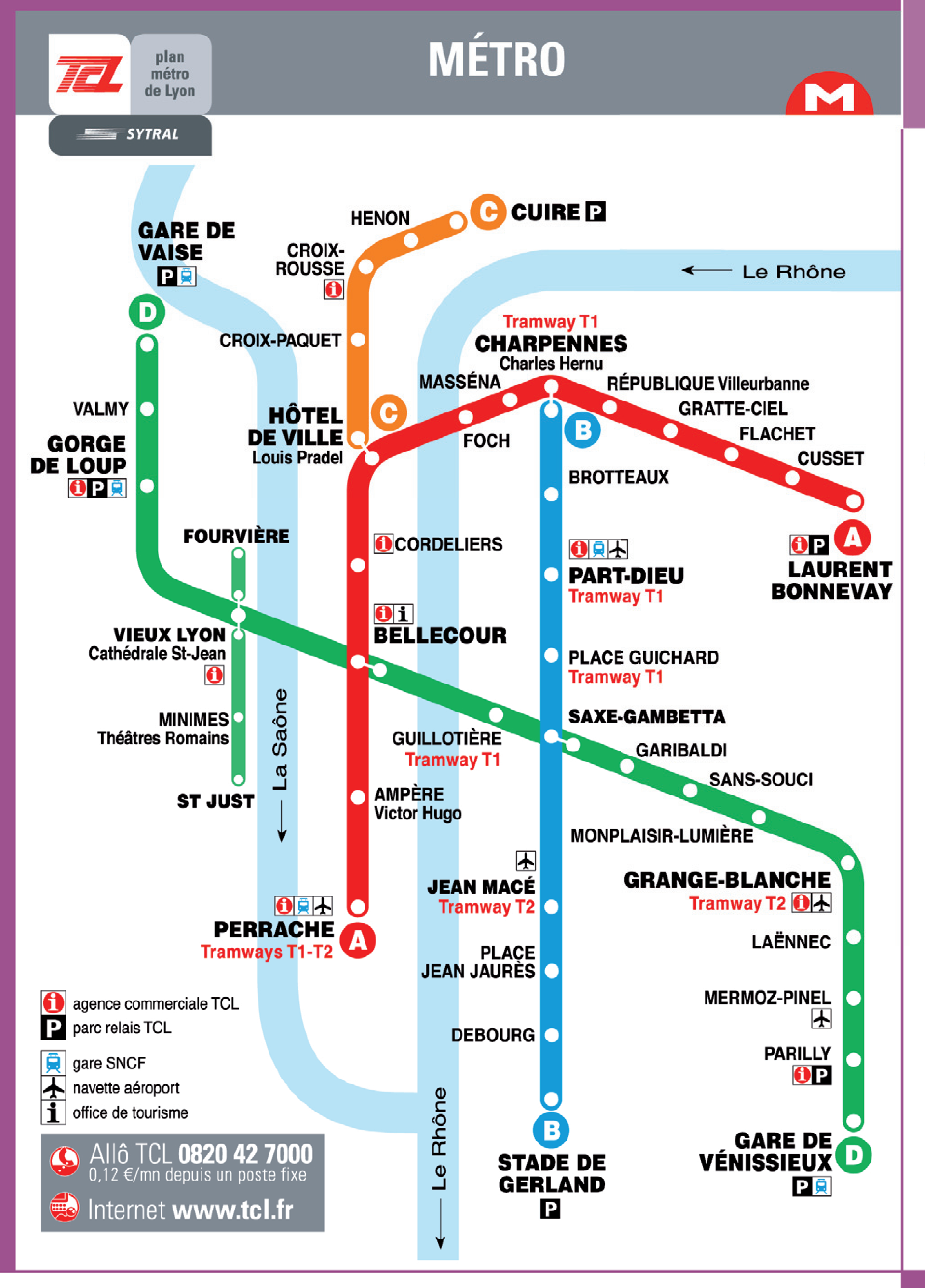
Plan du RER francilien / Planul Rețelei Expres Regionale (RER) din Île de France



Plan du métro marseillais / Planul metroului din Marsilia



Plan du métro lyonnais / Planul metroului din Lyon



Calendrier 2007 / Calendar 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Calendrier 2008 / Calendar 2008

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vos contacts/
Contactele dumneavoastră

Nom-Prénom/Nume-Prenume

Adresse/Adresă

Adresse/Adresă

Téléphone/Telefon

Vos prochains rendez-vous/ Întâlniri viitoare

Date et heure/Data și Ora	Lieu/Locul

La structure qui vous accueille/ Organizația care vă găzduiește

Cod

NIP (cod numeric personal)

Date personale

Nume

Prenume

Adresă

Cod poștal

Oraș

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Acest carnet vă este înmânat personal de un profesionist din sistemul sanitar sau din cel social.

Este în același timp un document de informare cu privire la principalele întrebări legate de sănătate și un carnet de legătură care permite medicilor și asistenților sociali cărora vă adresați, să coordoneze mai bine ajutorul pe care vi-l pot acorda. Redactarea sa bilingvă contribuie la facilitarea înțelegerii reciproce cu medicul, asistentul social sau oricare alt profesionist din sistemul sanitar la care apelați.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Acest carnet a fost realizat cu sprijinul :











www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-07225-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL